

Este documento fue desarrollado por la Oficina de la Salud de la Mujer de la Administración Federal de Alimentos y Drogas (FDA) y la Asociación Nacional de Cadena de Farmacias (NACDS). La FDA y NACDS quieren agradecer a todas las organizaciones participantes que han ayudado en su reproducción y distribución.

Tiempo para cuidar su salud
por usted...y por los que la necesitan

www.fda.gov/womens/pubs.html
www.medicare.gov



CMS Publicación No. 11085-S
Revisada Diciembre 2007

Mis Medicinas



Tiempo Para Cuidar Su Salud
por usted... y por los que lo necesitan

SEPA USAR LOS MEDICAMENTOS

Alrededor del 30% al 50% de la gente que usa medicamentos no las usa en la forma indicada. Esto resulta en más visitas al médico o al hospital y cambios en las recetas. Todo esto cuesta unos \$76.6 mil millones cada año.

Tome su tiempo para encargarse de sus medicamentos. Por eso es importante leer las etiquetas, evitar problemas, hacer preguntas, y llevar un registro.

1. LEA LA ETIQUETA

Antes de tomar cualquier medicamento, lea la etiqueta. La etiqueta debe tener lo siguiente:

Lista de ingredientes—Si sabe que es alérgico a cualquiera de los ingredientes, no use el medicamento. Pídale a su médico o farmacéutico otro medicamento.

Advertencias—Léalas con mucho cuidado.

Fecha de expiración—No use ningún medicamento después de la fecha que aparece en el envase. El efecto puede no ser el mismo.

2. EVITE PROBLEMAS

Los medicamentos pueden causar problemas o efectos secundarios. Le pueden causar sueño, vómito, sangrado, dolores de cabeza o erupciones de la piel. Pregunte sobre los efectos secundarios de los medicamentos que toma. Hable con su médico, farmacéutico o enfermera.

Para evitar estos problemas es importante que:

- **Tenga los medicamentos organizados.**
- **Tome el medicamento en la cantidad y la frecuencia indicada.**
- **No comparta los medicamentos.**
- **Nunca tome medicamentos en la oscuridad.**

Para obtener más información sobre sus medicinas, hable con su farmacéutico.

Para preguntas relacionadas con Medicare, llame GRATIS al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), o visite el sitio web www.medicare.gov en Internet. Los usuarios con teléfono de texto (TTY) deben llamar al 1-877-486-2048.

3. HAGA PREGUNTAS

- ¿Cómo se llama el medicamento?
- ¿Este medicamento esta disponible en forma genérica?
- ¿Por qué tengo que tomar este medicamento?
- ¿Cuándo tengo que tomarlo?
- ¿Lo tomo en ayunas o con las comidas?
- ¿Es seguro acompañarlo con bebidas alcohólicas?
- Si me olvido de tomarlo, ¿qué hago?
- ¿Por cuánto tiempo tengo que tomarlo?
- ¿Cuánto debo tomar?
- ¿Hay problemas que deba anticipar?

Si está embarazada o lactando a su bebé, aconséjese con un profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento o suplemento de dieta. Hable con su médico, farmacéutico o enfermera. Ellos le ayudarán con gusto.

Lista de las alergias _____

Médico _____

Número de teléfono _____

4. ESCRIBA SUS MEDICAMENTOS EN UN REGISTRO

Marque los que usted

- Aspirinas u otro medicamento para dolor en general, dolor de cabeza o fiebre
- Medicamentos para alergias
- Antiácidos
- Medicamentos para resfríos
- Medicamentos para la tos
- Píldoras para adelgazar
- Laxantes
- Píldoras para dormir
- Vitaminas
- Minerales
- Hierbas
- Otros: _____

Nombre: _____

Listado de las medicinas que toma

Nombre del Medicamento	¿Para que sirve?	¿Cuánto Tomo?	¿Cuándo lo Tomo?	Costo por cada mes (\$)

Guarde esta lista y enséñesela a su médico, farmacéutico o enfermera.